

Karnabahar Yemeği

Süre: 50 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 35 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 1 küçük karnabahar (çiçeklerine ayrılmış)
- 1 adet soğan
- 1 adet havuç (opsiyonel)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı tuz
- 1,5 su bardağı sıcak su

Servis Önerisi:

Yoğurtla servis edin. Yanına pilav iyi gider.

Yapılışı:

1. Karnabaharı hazırlayın:

- Karnabaharı benzer büyüklükte çiçeklere ayırıp yıkayın ve süzün. Havuç kullanacaksanız ince yarım aylar halinde kesin; böylece karnabaharla yakın sürede pişer.

2. Soğanlı salçalı tabanı kurun:

- Zeytinyağını tencerede ısıtın. Soğanı 3–4 dakika yumuşatın. Salçayı ekleyip orta-kısık ateşte bir dakika kavurun; çiğ kokusu çıksın ama salça yanmasın.

3. Sebzeleri tencereye alın:

- Havuç kullanıyorsanız önce ekleyip 2 dakika çevirin. Karnabahar çiçeklerini ilave edip ezmeden nazikçe karıştırın; tuzu ve sıcak suyu ekleyin.

4. Kısık ateşte pişirin:

- Kapağı kapalı olarak 25–30 dakika pişirin. Kalın kısma bıçak kolayca girmeye başladığında kontrol edin; karnabahar yumuşamalı ama dağılmamalıdır. Tencerede fazla su kaldıysa son

Kiraz'ın Mutfağı

birkaç dakika kapağı aralayın.

>> **İpucu:** Karnabaharı önceden 3–4 dakika haşlayıp süzersanız tenceredeki süreyi kısaltın ve yumuşaklığını daha erken kontrol edin.

Kiraz'ın Mutfağı